

呼吸の講演会

最近、階段で**息切れ**しませんか？
それ、**肺と筋肉の老化**かも知れません。

- ◎ 呼吸する能力は、年齢とともに衰える。
 - ◎ 浅く速い呼吸が、心とからだの老化を早める。
- など、呼吸についていろいろな報告がされています。



でも！簡単なトレーニングで改善できるんです。
当日は実技も行い、体験していただきます。

※しめつけの少ない服装でお越しください。

※循環器・呼吸器で治療中の方は、主治医の先生の指示に従ってください。

前日までにご予約を

【日程】平成31年1月19日(土)

【受付】13:00～

【講演】13:30～14:30

【講師】保健師 市川早苗

【料金】1000円(当日)

【場所】関東労災病院
健康診断部 2階



【ご予約・お問合せ】

関東労災病院
治療就労両立支援センター
TEL 044-434-6337